



ataria

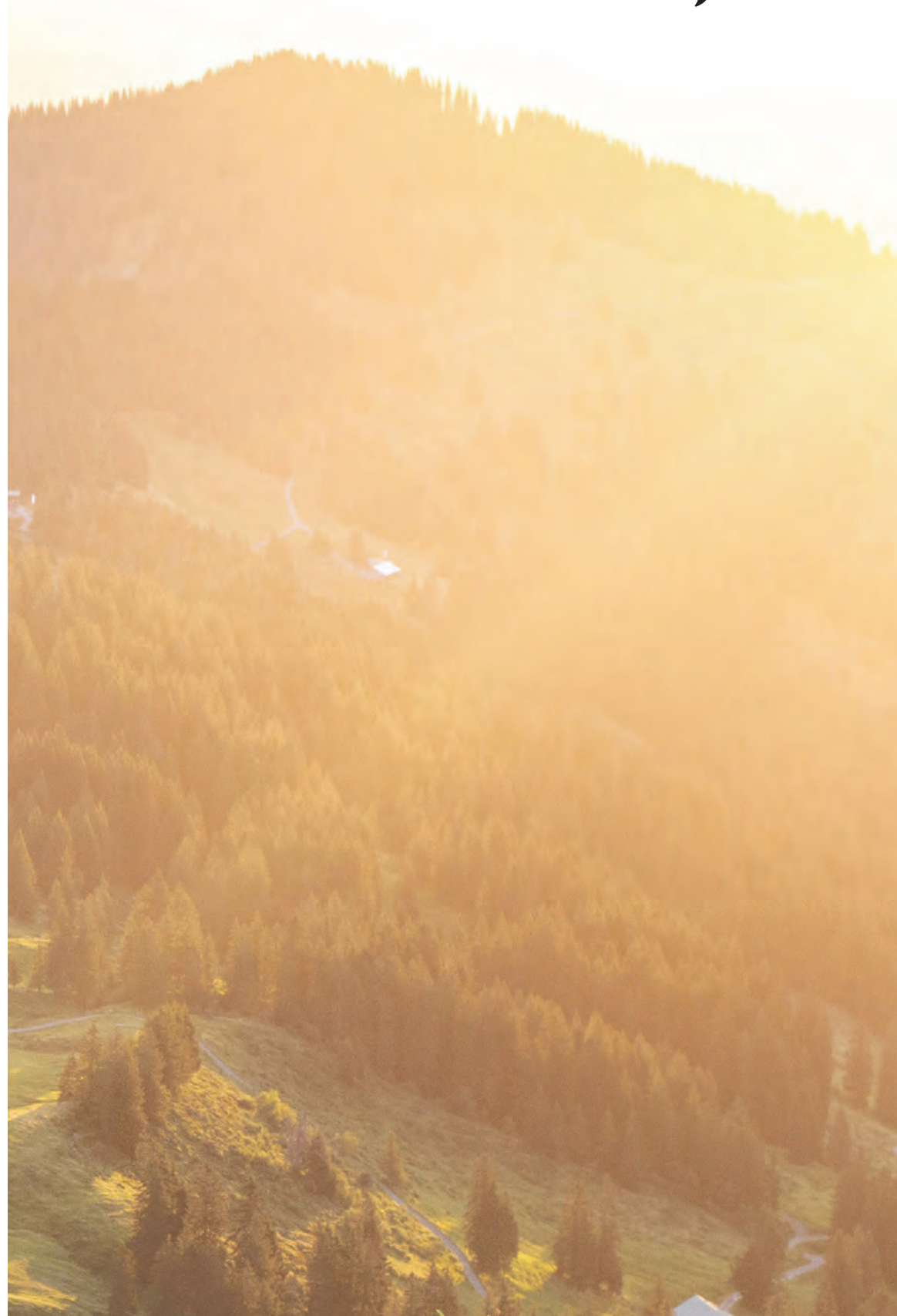
Osasuna
eta jarduera fisikoa
gehigarria

Zain tze koa

2022-07-21
107.6 fm
Ataria.eus







Osasunari eta kirolari lotutako arlo zabala hartzen du eskuartean duzun gehigarriak. Fisioterapiako adituak daude eskualdean, eta masajistak, nutrizionistak, logopedak, osteopatak, psikologoak, kiropraktikoak, entzumena lantzeko profesionalak... Adinekoen osasuna zaintzeko programa lantzen da Tolosaldean eta horren berri jaso dugu ere. Osasuna modu zabalenean ulertzen dugu eta horregatik gorputzaren zein buruaren osasuna mantentzeko hamaika profesionalekin bildu da TOLOSALDEKO ATARIA, informazio eta eskaintza osatua eskaini ahal izateko. Hori gutxi ez, eta jarduera fisikoa orokorrean gure osasuna mantentzeko onuragarria denez, bestelako diziplinak jaso ditugu. Eskaintza zabala osatu du ATARIA-k, gozatu!

TESTUAK ETA ARGAZKIAK: Jon Miranda, Eneritz Maiz Etxarri, Irati Saizar Artola, Iñigo Terradillos Gaztañaga, Josu Artutxa Dorronsoro, Imanol Gacia Landa, Leyre Carrasco eta Rebea Calvo Gonzalez.



OSTEGUNA, 2022KO UZTAILAK 21
Argitaratzailea:
Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM
Lege Gordailua: SS-1323-2013
Koordinatzailea:
Rebea Calvo Gonzalez.
Kudeatzailea: Iban Urdapilleta Alkizalete.
Egoitza: San Esteban, 20, Tolosa.
Telefona: 943 65 56 95.
E-posta: ataria@ataria.eus
Publizitatea: 661 678 818, publi@ataria.eus

Tolosa: 687 410 082. tolosa@ataria.eus
Villabona-Aiztondo: 687 410 022.
villabona-aiztondo@ataria.eus
Anoetalea: 687 410 022.
anoetalea@ataria.eus
Ibarralea: 687 410 118.
ibarralea@ataria.eus
Alegialea: 687 410 034.
alegialea@ataria.eus
Kirolak: 673 06 11 32. kirolak@ataria.eus
Bezero arreta zerbitzua: 943 30 43 46



Ataria.eus

ATARIA IRRATIA
107.6 FM

Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:

Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezketeta, Anoeta, Asteasu, Baliarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Goiatz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:



ESKURIK ONENAK, ESKURA

2003an, Arindu fisioterapia zentroa zabaldu zuten Eli Carrasco eta Nekane Aizpun fisioterapeutek. Bakarkako fisioterapia zerbitzuaz gain, taldekako ariketak ere egiten dituzte, eta laster, ariketa terapeutikoan oinarritutako zerbitzu berria jarriko dute martxan. 20 urteko esperientzia profesionala dute, eta orain arte bezala, ikasten eta hobetzen joatea da beraien asmoa.



ARINDU FISIOTERAPIA

Helbidea. Errota kalea, 7 (Villabona)

Telefono zenbakia. 943 693 113

Webgunea. Arindufisioterapia.com

Posta elektronikoa.

info@arindufisioterapia.com

Sare sozialak.

Facebook: Arindu Fisioterapia Osteopatia

Instagram: @arindufisioterapia

dute martxan: Arte. «Ariketa terapeutikoa- rekin du zerikusia. Etxean burutzeko ariketa jakin batzuk irakatsiko ditugu, ondoren etxean, bakoitzak bere kabuz praktikatu ditzan material desberdinei esker». Jada zabaldu dute 2022-2023 ikasturterako taldeko ariketetan izena emateko epea.

Oreka aurkitu nahian

Carrascok eta Aizpunek argi dute gaur egun bi bizimodu mota auri ditzakegula, biak ere «oso nabarmenduak». Batetik, bizitza sedentarioa edo mugimendu gutxikoa aipatu dute. «Gero eta lan gehiago dira ordenagailu edo bestelako aparatu baten aurrean eserita egitekoak; bidaiatu ere eserita egiten dugu. Horrenbeste ordu eserita pasatzen dituenak aukera handiak izaten ditu esfortzu txiki bat egitean, zaintiratu edo haustura bat izateko, ordu luzez gorputza erabat geldirik izan duelako». Bestetik, kirol proba oso gogorak egiten dituztenak azpimarratu dituzte. «Modan jarri dira eta horietan gainkarga bat izateko arriskua handia da. Tendinitisak edo zuntz hausturak erraz sortu daitezke».

Ondorioz, Arindu fisioterapia eta osteopatia zentroko profesionalen ikuspegitik, beharrezkoa da oreka bat aurkitzea. «Gutxi mugitzen direnei, ariketa suabeekin hasteko aholkatuko genieke, baita bizimoduan mugimendu handiagoa txertatzeko ere. Bestalde, jada kirola egiten dutenei, bere mailako probetan parte hartzen jarraitzea animatzen diegu, gehiegizkoa izan daitekeen karga sartu gabe, edo behintzat, era mailakatuan sartuta».

Azken urteetan herritarrek prebentziarako «geroz eta tendentzia handiagoa» dutela jabetu dira. «Lehen, lesio bat izan ondoren etortzen ziren gugana; orain, berri, garrantzia ematen diote gorputza zaintzeari, osasuntsu mantentzeko eta berriro minik ez izateko. Hori dela eta, orain herritar ugari etortzen da gugana». Halaber, adierazi dute garrantzitsua dela noizbehinka –urtero– fisioterapeuta batengana joatea, jarraipen bat egin ahal izateko.

Eli Carrasco eta Nekane Aizpun fisioterapeutek osatzen dute Arindu fisioterapia. Makenzie metodoan, gimnasia hipopresiboan, K-stretch metodoan, puntzio lehorrean eta Indiba metodoan formakuntza jasotakoak dira. 2003an zabaldu zuten zentroa Amasa-Villabonako Errota kalean; orduan, fisioterapeuta bakarra zegoen herrian. 20 urteko esperientzia dute jada, eta geroz eta bezero gehiago artatuz joan dira. «Gertutasuna da gure indargunea; tratamendu eta jarraipen pertsonalizatua eskaintzen dugu».

Lehen urteetatik, bakarkako tratamenduak burutzen dituzte, bizkarreko zein gorputz atal desberdinen gaitzek ekar ditzaketen arazoak konpontzeko, hala nola, zerbikalgia, lunbalgiak, zaintiratuak, artrosia, tendinopatiak eta giharren gainkargak. «Horretarako, mundu mailan ezaguna den Indiba makina erabiltzen dugu. Teknologia berritzaile honek, abantaila handiak ekartzen dizkigu errekupeazio saioetan, prozesu guztiak azkartuz».

Azken inbertsio bat ere egin dute: ekografarako aparatua. «Makina oso egokia da gorputzeko ehunen egoera ikusi ahal izateko, tratamendu askoz zehatzagoa izan dadin». Oraindik, ordea, formakuntzan murgilduta jarraitzen dutela azaldu dute, «ekografia ondo menperatzeko egin beharreko ibilbidea luzea» delako.

Lanean hasi eta urte batzuetara, bere lan egiteko modua eraldatu egin zuten, eta orain, bakarkako saioez gain, taldekako ariketak ere egiten dituzte. Batetik, gimnasia hipopresiboko ikastaroak ematen hasi ziren talde txikitik. Helburu nagusia zoru pelbikoa eta sabelalde tonifikatzea da, arnasketaren bidez eta postura zehatzak irakatsiz. «5P metodoaren enbor propiozeptiboa eta TAD metodoaren *winner flow* txilibitu berezia (arnasketarako) txertatu ditugu. Onura handiak dituen teknika da».

Bestetik, K-stretch metodoa jarri zuten martxan. Hamaka mugikor bat erabiltzen du bezero bakoitzak. Arnasketa du oinarrian eta era guztietako ariketak egiten dituzte,

mugimendu leunak eta askotariko posturak uztartuz, mugikortasuna eta malgutasuna hobetuz. «Tentsio handiko giharretan tentsio-maila txikitzea, eta tentsio gutxiko giharrek aktibatzea da helburu nagusia, orekatu ahal izateko. Hamaka horrek erraztasun handiak ematen dizkigu gorputza osotasunean lantzeko. Izan ere, talde berean, malgutasun handia eta txikia duten bezero bana artatu ditzakegu, gorputz bakoitzerako moldagarria delako hamaka».

Aldi berean, amatasunerako prestaketa ikastaroak eta emakume haurdunentzako gimnasia saioak eskaintzen dituzte, talde txikietan. «Lehen, prestaketa teoriko eta fisikoa da, 11 saioz osatutakoa, emakumeei behar duten informazioa ematen diegu, gorputza eta emozioak landuz, Naces metodoan oinarrituta. Gimnasia saioei dagokienez, haurdunaldian zehar gorputza lantzeko ariketa desberdinak praktikatzeko ditugu, etapa bakoitzera egokituz, eta gorputza zainduz eta indartuz».

Irailetik aurrera, zerbitzu berri bat jarriko

KOMUNIKAZIORAKO TERAPIA

Komunikazioaren, lengoaiaren, hizketaren, ahotsaren, entzumenaren eta irenstearen zailtasunei aurrea hartu, atzeman, ebaluatu, diagnostikatu, tratatu edo errehabilitatzen ditugun profesionalak gara», modu horretan azaldu du bere jarduna Itziar Portabales logopedak. Oihana Bengoetxea eta Anne Oiarbide logopedekin batera logopediaren bitartez bezeroen bizi-kalitatea hobetzea dute helburu, beren bezeroei eguneroko bizitzan sortzen zaizkien komunikazio zailtasunak edo oztopoak gainditzen lagunduz.

Komunikazio patologia, zailtasun edota nahasmenduen zerrenda zabala da, eta Portabalesen gabinetean horiek guztiak lantzeaz arduratzen dira. Izan ere, hizketaren, ahots eta arnasaren, lengoaiaren, irakurketa-idazketaren edota irenste nahasteetan izaten dira zailtasunak. Portabalesek esan du eskualde mailan batez ere lengoia atzerapena, dislalia, irensketa arazoak, terapia miofuntzionala edota dislexia kasuak tratatzen dituztela. Dena den, nabarmendu du ez dela zertan zailtasunen bat atzeman behar logopedarengana jotzeko.

Zentzu horretan esan du orain gabinetean berrikuspina egitera eramaten dituzten



jaioberriak dituztela: «Medikuarengana edo dentistarengana joaten diren bezala, gurengana ere etortzen dira. Behar izanez gero edoskitzean haurren mihi-frenulu mozketara edota hizkuntzaren edota irenketaren garapenerako berrikusketa egitea aholkatzen dugu, eta askok hori egitea erabakitzen dute». Aldi berean, zailtasun bat detektatu eta haiekin harremanetan jartzen diren beste arlo batzuetako profesionalak gero eta gehiago dira: «Jendeak badaki zailtasunak ekiditeko ezinbestekoa

dela lanketa aurretik egitea. Horregatik, egoera bakoitzaren arabera lanketa desberdinak egin daitezke».

Gertutasuneko harremana eskaintzen dute, egoera bakoitza behar den bezala aztertuz, bezeroaren beharretara egokituz eta banakako zerbitzua eskaini ahal izateko tratamendu espezializatua luzatuz. Lantzean egiten dute lan, koordinatze bilerak eginez eta, behar izanez gero, beste hainbat profesionalekin kontaktua mantenduz; irakasleekin, psikologo eta medikuekin, den-

**ITZIAR PORTABALES
LOGOPEDA**
Helbideak. San Frantzisko pasealekua, 17,
1-D (Tolosa)
Solasean logopedia
Borroto, 16, Aiete (Donostia)
Telefono zenbakia. 696 74 52 70
Posta elektronikoak.
logopeda.itziar.portabales@gmail.com
solasean.logopedia@gmail.com
Webgunea. Itziarportabales.com
Sare sozialak.
Facebook: Logopeda Itziar Portabales
Twitter: @logopedaitziar
Instagram: @solaseanlogopedia

tista/ortodontzistekin, besteak beste. Saio bakoitzak ordu erdi inguruko iraupena izan ohi du, baina beharren arabera saioen iraupena luzatu daiteke. «Gabinetean egiten ditugun lanketak orokorrean prozesu bat eskatzen dute, eta prozesuak bere denbora behar izaten du», adierazi du Portabalesek. Horretarako, familiaren edo beste profesionalen parte hartzea ezinbestekoa dela azpimarratu du, «etxean edo beste leku batean prozesuari jarraipena eman ahal izateko».

OSATZE INDARRAK ABIAN JARTZEKO

Bezeroaren osasuna bere osotasunean ulertzen dute Arrieta osteopatia zentroan. Egoitzak dituzte Berastegin eta Donostian. Joseba Arrieta osteopatak dio gorputzaren egituraz gain, kontuan hartzen dituztela pertsonaren alde energetiko-emozionala eta psikiko-espirituala. «Zenbat eta gauza gehiago kontuan hartu orduan eta gehiago kontsideratu dezakezu; aurrez uste ez zenituen zenbait gauzek harreman izan dezakete elkarren artean», aipatu du Arrietak.

Osasunak bizitzarekin armoniarekin letroratuta gauden edo ez erakusten du, osteopataren iritziz. Horregatik artatzen dituzten bezeroekin, maniobra eta teknika ezberdinak erabiliz, gorputzak dioen hori entzun eta zuzentzen saiatzen dira. «Ulermenak ematen digu sakontasuna. Gure lana oztopoak edo blokeoak liberatzea da, osatzeko indarrak martxan jartzeko, gero armonia hori azaleratu dadin». Indar horiek barrutik kanpora datoz osteopataren ustez: «Norberak darama barruan medikua, erizaina edo botikaria, hori guztia martxan jartzea da kontua eta guk gure zentroetan horretarako bidea zabaltzen dugu».

Urteetan zehar gorputzean pilatzen zaiz-



kigun orbinek uzten dituzten arrastoak ere tratatzen dituzte Arrieta osteopatia zentroan. «Umeetako erorketen, ebakuntzen, erditzeen edota hausturen ondorioz, gorputzak bere konpentsazioak sortzen ditu, bideak bialatzen ditu aurrera egiteko eta orekak aurkitzeko. Egokitzeko prozesu horretan, ordea,

blokeoak sortu daitezke eta pilatzen doazen arrasto horiek zuzentzen laguntzen dugu guk». Gorputzak, berez, osatzeko gaitasun «zoragarria» duela dio Arrietak eta barne indar hori baliatzen ikastearen garrantzia azpimarratu du.

Arrietan arnasketarako erabiltzen diren

ARRIETA OSTEOPATIA
Helbideak. Beheko kalea 3 (Berastegi)
Konstituzio plaza 5 (Donostia)
Telefono zenbakia eta whatsapp
mezuak. 633 78 58 57
Posta elektronikoa.
soham@arrietaosteopatia.com
Webgunea. Arrietaosteopatia.com
Sare sozialak.
Instagram: @arrietaosteopatia
Facebook: @arrietaosteopatia

giharren entrenamenduan ere laguntzen dute. «Hasteko diafragmaren indarra neurtzen dugu, eta ondoren horretarako tresna bat baliatuz, gihar horiek indartzeko entrenamenduak programatu». Heziketa lan bat dela aipatu du Arrietak, eta kirolarien kasuan, adibidez, errendimendua hobetzen laguntzen duela metodo honek. «Bost minutu dirauten entrenamenduak dira, egunean bi alditan, lauzpabost astez. Saio bakoitza ordu erdiko aktibitate fisikoaren baliokidea da». Osasunean onura nabarmena dakar arnasketaren entrenamenduak, Arrietaren ustez: «Bihotzeko arazoak, arnasketa arazoak edota hipertentsioa dutenentzat egokia da».



AHOA ZAINTEKO ZERBITZU INTEGRALA

Galdaratz Hortz Klinikak duela zazpi urte zabaldu zituen atek Tolosako Rondilla kaleko 5. zenbakian, zerbitzu integrala emateko helburuarekin. Hala ere, 20 urte baino gehiagoko esperientzia dute arlo profesionalean. Egun, sei profesionalek osatzen dute taldea.

Ahoko edozein tratamendu egin daiteke Galdaratz Hortz Klinikari, horrek bereizten ditu. Odontologian, endodontzian, aho kirurgian, implantologian, ortodontzian, periodontzian, hortzen estetikan eta protesian adituak dira. Tratamendu osoa egin daiteke klinikari bertan, pertsona berak artatuta, jarraipen zehatza eginez. Denentzat dago lekua; haur zein heldu, edonork du aukera klinikara joateko.

Haurren kasuan, Eusko Jaurlaritzak eta Osakidetza martxan duten PADI programaren barruan dago Galdaratz Hortz Klinikari. Haurren hortzak zaintzeko programa bat da, eta 6 eta 14 urte bitartean dituztenei hortzetako arreta doan bermatzen zaie, ahoko osasuna haurtzarotik zaintzeko. Hori horrela, Galdaratz urteroko azterketa egiten zaie haurrei, eta kontsulta horietan, ortodontzia ez ezik, gainerako tratamendu guztiak egiten zaizkie.

Gainerakoan, urtean behin gutxienez kontsultara joatea gomendatzen dute, nahiz eta minik ez eduki, zerbait eduki dezakezulako. «Jende asko mina daukanean etortzen da, eta batzuetan berandu izaten da, konponbidea lehenago eman ahal zitzaiolako». Badaezpada, begiratzea komeni da. «Arazoa zenbat eta lehenago antzeman, soluzioa hobea izango da, eta arazo gehiago ekidin daitezke».

Bezero bakoitzari, lehen bisitan, panoramika bat egiten zaio, ahoa nola dagoen ikusteko. Sistema digitalizatuak dituzte horretarako eta sistema horiek, gainera, momentuan ahoa zein egoeratan dagoen ikusteaz gain, tratamendua egin ostean nola geratu daitekeen ikusteko aukera eskaintzen dute. Lehen bisita horren ondoren, egoera aztertzen da, eta aukera posible guztiak mahai gainean jartzen dira.

Eskaintzen duten tratamenduak, gertukoak eta pertsonalizatuak, lagundu egiten du aho osasuna zaintzerakoan. Arazoa edozein dela ere, beti ematen dute erantzun bat.

GALDARATZ HORTZ KLINIKA

Telefono zenbakia: 943 50 84 24

Helbidea: Rondilla kalea 5 (Tolosa)

Sare sozialak.

Facebook: Galdaratz Hortz Klinikari

Instagram: @galdaratz

Zerbitzuak. Odontologia orokorra, odontologia pediatrikoa, endodontzia, aho kirurgia, implantologia, ortodontzia, panoramika 3D, periodontzia, hortz estetika eta protesia.



OSASUNA, ESTETIKA ETA KIROLA LANDUZ

Hogeitaz baina gehiago daramatza Alden zentroak osasuna eta ongizatea hobetzeko lanean. Naturopatian oinarritu da batik bat, eta azken urteetan zerbitzu berriak gehitu dituzte. Azken teknologikoak erabiliz, osasun, estetika eta kirol tratamenduak modu eraginkorragoan aplikatu ditzakete. Zentroan sartzen denak profesional guztien eskutik zerbitzu osoa jasotzen du. Argaldu nahi duenarekin, adibidez, elikadura lantzen da, elikatzeko ereduak proposatuz, eta organismoak ondo funtzionatzeko duen begiratu; nerbio sistemari ere erreparatu zaio, horrek ondorio zuzena duelako ondo lo egitean; alde estetikoari dagokionez, bolumena gutxitu edo indartzeko lanketa egiten da. Kirol arloan gorputza martxan jartzen da, psikologikoki eragin zuzena duelarik, aldartea asko hobetuz.

Osasunaren alorrean, presoterapiarekin gorputzeko sistema linfatikoa eta zirkulatorioa lantzen dute. Batez ere, ordu asko zutik egoten diren horiei bideratuta, bizi ohitura sedentarioa dutenentzat edota haurdun dauden emakumeentzat da baliagarria. Topology tratamendua ere nabarmendu daiteke, orratzik gabeko akupunturarekin alderatu daitekeen sistema erregulatzailea. Nerbio sistema erregulatzen da, estresa edota lotarako eta kirol berreskuratze arazoak dituztenentzat gomendagarria. Bulkada elektromagnetikoen bidez zelulak birsortzen dituen Papimi makina ere badute zentroan. Oso zentro gutxi dute, eta edozein eratako lesioak onbidatzeko proposa da, izan muskularrak edota hezurretakoak. Magnetoterapia ere erabiltzen dute, batez ere hezurretako lesioak onbidatzeko.

Erizaintza dermoestetikoari dagokionez, bolumena eta grasa gutxitzeko LPG tratamendua, elektroestimulazio bidezko Caci aurpegiko pilatesa edota bereziki eragitea zailak diren zonaldeetan indartu eta gutxitu egiten duen Sculp Body makina nabarmendu daitezke.

Kirolean, berriz, banakako entrenamendu pertsonalak eta funtzionalak edota defentsa pertsonala eskaintzen dituzte, eta 30 minutuko entrenamenduan 350 gihar baino gehiago aktibatzen dituen elektrofitness elektroestimulazio makina nabarmendu daitezke.

ALDEN

Helbidea. Iurre auzoa, 23, behe (Tolosa)

Telefono zenbakia. 943 69 70 05

Posta elektronikoa. aldennaturopatia@gmail.com

Sare soziala.

Instagram: @centroalden

Zerbitzuak: Osasuna. Presoterapia, Topology, Papimi. Erizaintza dermoestetikoa. LPG, Caci aurpegiko pilatesa, Sculp Body. Kirola. Banakako entrenamendu pertsonalak, elektrofitnessa, defentsa pertsonala.



ELIKADURA ZAINDU OSASUNA ZAINTEKO

Josu Martinez Eizagirre mediku nutrizionistak 30 urteko esperientzia profesionala du. Tolosaldean kontsulta duen mediku nutrizional bakarra da. Tolosan du kokatuta bere lan lekua, Batxiler Zaldibia kalean.

Kontsultak dituen indarguneetan berezigarriena pertsonarekiko duen gertutasuna eta konfiantza da, bezeroarekin egin ohi duen harreman estua, alegia. Horrez gain, ematen den trataera guztiz indibiduala da. Bi puntu horiek «ezinbestekoak» dira, Martinezen arabera, pertsonaren atxikimendua lortzeko. «Gure tratamendua, elikadura tratamendua denez, pertsona horrek elikadura arau batzuk jarraitu beharko ditu gaur, bihar eta etzi, eta hori lortzea ez da erraza. Pertsonarekiko lotura hori ez baduzu lortzen, ez duzu motibaziorik lortzen, eta motibaziorik gabe prozesua gauzatzea oso zaila da».

Egiten duen lanak bi helburu nagusi ditu: batetik, elikadurarekin zerikusi zuzena duten gaixotasun edo trastornoak artatzea, eta, bestetik, bezeroari osasuntsu jaten erakustea.

Gaixotasun edo trastornoak sendatzeko tratatzen dituzte batzuetan, eta beste batzuetan sintomak gutxiagotzeko. Prebenitzeko ere izan daiteke, baina hori bai, guztietan elikadura arauak erabiliz. «Gure kasuan, elikadura neurriek beti izan behar dute zehaztasun zientifikoa, eta zehaztasun zientifikoa hori ez badago, ez dago elikadura neurri hori hartzeko ziurtasunik». Gehienbat honako gaixotasun eta trastornoak artatzen dituzte: obesitatea; elikadura portararen trastornoak diren bulimia eta anorexia; gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsioa kasu; minbizia, ez sendatzeko, baina bai prebenitzeko eta gero izan daitezkeen berrerorikoak ekiditeko; giltzurrunetako gaixotasunak, batik batik litiasia eta giltzurrunetako gutxiegitasun kronikoa; eta gaixotasun metabolikoak: diabetesa eta kolesterola. Horiei aurre egitea da Martinez mediku nutrizionistaren egiteko nagusia.

Baina horrez gain, osasun hezitzailea ere badenez, osasuntsu nola jan behar den ere erakusten du: «Pertsonak bere elikadura ohiturak aldatzen dituenean, konturatzen gara analisiak izugarri hobetzen direla, finean, pertsona horren bizi kalitatea hobetzen dela».

JOSU MARTINEZ MEDIKU NUTRIZIONISTA

Helbidea. Batxiler Zaldibia kalea (Tolosa)

Telefono zenbakia. 656 72 18 23

Zerbitzuak. Elikadurarekin zerikusi zuzena duten gaixotasun eta trastornoak artatzea eta osasuntsu jaten erakustea.

«BAKARDADEEI BURUZKO ELKARRIZKETA PUBLIKOA ERAIKITZEA DA HELBURUETAKO BAT»

Rakel San Sebastian da Adinberri Fundazioko zuzendaria, eta duela hiru urtetik ari dira Gipuzkoa mailan lanean. Horretarako proiektu berritzaileak garatzen dituzte eragileekin, proiektu esperimentalak bultzatuz, ondoren inpaktua neurtuz lurralde osora hedatu ahal izateko; «ikerketak, hausnarketak eta estrategiak ekintzetara bideratu behar ditugu», azpimarratu du.

Rakel San Sebastian Beristain da Adinberri Fundazioko zuzendari nagusia, eta osasuntsu zahartzeko estrategia lantzen ari dira buru-belarri. Gipuzkoako Foru Aldundiaren *Etorkizuna eraikiz* egitasmoaren barruko proiektua da Adinberri, eta proiektu pilotuak sustatzen ari dira. Zerk funtzionatzen duen ikusiko dute, «esperimentazio aktiboa» deitzen diotena martxan jarritz. «Proiektu berritzaile ezberdinak eta ikuspegi ezberdinekin lantzea da, eta lurralde osoa hedatzen joatea da helburua». Erreferentziazko zentroa Pasaian eraikiko dute, eta obrekin urte amaieran hastea espero dute.

Biztanleria gero eta helduagoa da. Beharrrak ere gero eta handiagoak dira?

Hori da, eta zoriontzeko moduko datuak dira. Gipuzkoa eta Euskadi dira bizi itxaropen handienetakoak dutenak Singapur, Japon eta Suitzarekin batera. Bataz beste, emakumeetan 87 urteko bizi itxaropena dugu eta gizonezkoetan 81 urte. Oso datu positiboak dira, eta bizi itxaropen hori urte gehienek kalitatezkoak izan daitezen daukagu helburutzat.

Eta hori nola egiten da?

Hiru interes taldetan eragin beharra daukagu. Alde batetik, pertsonengan, ohitura osasungarriak areagotu nahi dugu, pertsonen bizi osasuntsuago bat izateko eta autonomoagoak izan daitezen; bestetik sistema soziosanitarioan, bikaintasuna eta jasangarritasuna bilatuz, eta baita ekonomia aukera moduan hartuta ere, zahartzaroaren inguruan ekonomia suspertuz. Horretarako, lehenesten ditugu bost erronka.

Zeintzuk dira?

Osasunaren prebentzioa eta promozioa litzateke bat, eta hor uste dut Adinberrik foku berezia jarri behar duela lanketa handia dagoelako egiteko. Bestetik, arreta eta zaintza eredu berritzaileak garatzea legoke, hau da, etxeko arreta lehenetsiz eta baita egoitzetara begirakoa ere. Gero, Silver ekonomiaren suspertzea sustatu nahi da. Baita zahartzate baliotsua deitzen dioguna ere; pertsona batek behin erretiroa hartu eta gero, duen bizi proiektu hori garatzea eta gizarteari egiten dijon ekarpena da, eta guzti hori lantzea litzateke. Eta azken erronka gizarte kohesio-natu eta inklusiboa da.

Nola eramaten dira aurrera bost erronka zehatz horiek?

Horiei erantzuteko proiektu traktore bakoitza daukagu martxan. Adibidez, arreta eta



zaintza eredu berritzaileetan Zaintza Herri-lab estrategia daukagu, eta gizarte politikako departamentuarekin batera lantzen ari garena da, eta bertan parte hartzen dute baita ere Eusko Jaurlaritza, Osakidetza, soziosanitarioen zuzendaritza koordinazioa eta beste hainbat proiektu komunitario ere. Pasaian hasi ginen eta gaur egun beste 6 udal atxiki dira strategiara. Azken batean, asmoa da zaintza eredu bat prototipatzea zerbitzu publikoak kontuan hartuta –komunitarioak eta pribatuak–. Orain oso zatituta dagoen sistema hau, nolabait, koordinatua eta artikulatua izatea nahi dugu, eta sistema bakar bat balitz bezala funtzionatu ahal izatea litzateke helburua. Zein behar ditugun ikusi behar dugu eta ibilbide bat sortu, hauskortasun egoeratik mendekotasun egoerako beharrek asetuz, bata bestearekin konektatu ahal izateko, eta beti pertsona erdigunean jarrita, bere beharrei modu bateratu batean erantzun ahal izateko eta ikuspegi holistikoa batetik begiratu.

Noiz hasi zineten guzti honekin?

Duela bi urte hasi ginen lanean Pasaian, eta ari da jada bere fruituak ematen. Handinahi handiko proiektua da, eta gobernantza eredu ere nahiko konplexua da. Lan talde ezberdinak sortu dira erakunde ezberdinetako ordezkariekin. Profilak identifikatzen hasi gara, eta kasu konplexuetatik hasi gara. Guz-

tia hartzea da asmoa; hauskortasun egoeran dagoen pertsona batetik dependentzia egoeran dagoen pertsona bateraino. Dependentsia horren barruan *Primaria-Secundaria* lantalde bat dago, hain justu ere koordinazio soziosanitarioa areagotzeko. Talde batean, esaterako, informazio edo datuen federazio plataforma bat ari gara lantzen. Esan dugun moduan, oso zatituta dagoen sistema da, eta guztiok informazio hori izan dezagun erreminta baten bidez ari gara lantzen. Hori da Zaintza Herri-lab estrategia, eta beste sei herri ere atxiki dira.

Eta non kokatzen da Hariak estrategia?

Gizarte kohesionatu eta inklusiboaren barruan kokatzen da. Bakardadeari aurre egiteko Gipuzkoako estrategia da. 2020ko otsailan jarri genuen martxan talde motorra, beraz, pandemia hasi baino hilabete lehenago, eta pandemiak agerian utzi duena da identifikatuta geneuzkan erronka hauei heltzeko beharra eta premia dagoela eta horretan gaude buru-belarri. Horietako bat bakardadearen fenomeno da. Ez da bakardadeaz hitz egiten, nahiko estigmatizatua dago, eta 2019an bakardadearen ikerketa egin genuenean gipuzkoarren 55 urtetik gorako %5,5ak onartzen du benetan bakarrik sentitzen dela, eta zeharka galdetuz gero, %29raino igotzen da. Ikusten da ez gaudela ohituta gai honetaz hitz egitera. Elkarriketa publikoa

ADINBERRI

Osasunaren prebentzioa eta sustapena.

Arreta eta zaintza eredu berritzaileak.

Silver Economy.

Baliozko zahartztea.

Gizarte kohesionatu eta inklusiboa.

HARIAK estrategiak hiru helburu ditu: **bakardadeei buruzko elkarriketa publikoa eraikitzea, pertsonen arteko loturak eta harremanak sendotzea, eta bakardade egoerak prebenitzen eta gainditzeko laguntzea.**

eraikitzen hastea zen helburuetako bat. Bel-dur edo estigma horiek alde batera utzita, norberak bere sentimenduak lasai adierazteko, konpartitzeko,... askotan gertatzen da ez garela bakarrik sentimendu hori dugunak, eta besteekin konpartitzeak asko laguntzen du.

Herritarrek konpartitu duzue?

Oso estrategia lurreratua eta oso konkretua landu dugula esango nuke. Lanketa horretan, gainera, inportanteena da parte hartu dutela 98 eragile sozial eta tokiko eragileek, Gipuzkoako 77 udaletzek, Osakidetza sei ESik eta 20 enpresa eta ikerketa eta garapen zentrok. Bi urtetan landu dugun estrategia izan da, eta oso partekatua. Gainera, aurretik eginda zeuden ikerketa eta hausnarketetatik abiatu ginen. Oinarritzeko dokumentu bat osatu genuen, eta horiei ekarpenak eginenez osatu dugu marko estrategikoa. 91 gomendio jasotzen ditu, 12 jarduera mota hiru prebentzio moten arabera eta jada esango nuke oso lurreratua dagoela. Orain, ibilbide orria ekintzara bideratu behar dugu eta hori da garrantzitsua; proiektu berritzaileak eragileekin garatzen hastea da asmoa, eta herritarrek atxikimenduak lortzen joatea. Bulego tekniko bat prestatzen ari gara; dinamizatze, jarraipena egiteko,... Eta finantziaziorako lan ildo bat ere edukiko dugu proiektu berritzaile horiek garatzen joan ahal izateko. Oso anitza dela ikusten dugu bakardadearen fenomeno. Adinberrin fokua adinekoei begira jarrita dago, baina bakardadea zure bizitzako edozein adinetan jasan dezakezu. Belaunaldien arteko harremanak ere sustatu nahi ditugu. Estrategi honen baitan ere Gipuzkoa Itergenerazionala proiektua lantzen ari gara, belaunaldi arteko harremanak sustatzeko helburua duena.

BELARRIAK GARBI, ARGIENTZUTEKO

Jendeari hobeto entzuten laguntzeko helburuarekin, Altoyclaro entzumen osasuna zaintzeko zentroa ireki zuen urte hasieran Iker Anduezak, Tolosako Rondilla kalean, Trianguloa plazara begira. Gertuko zerbitzua eta pertsonala eskaintzen du. «Bezero bakoitzari behar duen denbora eskaintzen diogu; bakoitzari behar duena jartzen diogu, eta ez guk nahi duguna», argitu du.

Lotarako, edota duxarako tapoiak egiteaz gain, igerilekurako ere egiten dituzte; guztiak ere, neurriari egindakoak dira. Azken horien bila bezero ugari gerturatu direla adierazi du: «Udan izaten dira arazo handienak belarrietan. Belarrietan ura sartzeko aukerak areagotzen dira, eta horrek infekzio eta gaixotasun larriak (Otitisa, adibidez) ekar ditzake».

Horiez gain, soinuarekin lan egiten dute nentzako ere tapoiak egiten dituzte. «Musika taldeetan edota txarangean jotzen duten batzuk gerturatu izan dira. Tapoi batzuek erabat kentzen edo estaltzen dute inguruko soina, eta beste batzuek guk aukeratutako frekuentziak jaitea lortzen dute, iragazki batzuen bitartez».

Jarduera fisikoa egitera joatean, arrisku egoerak edo istripuak ekiditeko, belarriak



osasuntsu izatea beharrezkoa dela gogorazi du Anduezak. «Goi mailako txirrindulariekin eta auto zein moto gidariekin lan egiten dugu, eta entzungailuak erabiltzen dituzte, entzumena ez kaltetzeko. Badira ere horrelako aparatuak erabiltzen dituzten korrikalariak eta futbolariak».

Gorputzeko beste zenbait atalen moduan, belarriek ere zainketa behar dutela esan du Anduezak. «Bigarren plano batean daude; jendeak ez die behar besteko garrantzirik emate n. Begiak edo hortzak begiratzera joaten garen moduan, ezinbestekoa da noizbehinka belarriak nola ditugun

ALTO Y CLARO

Helbidea. Rondilla kalea, 6 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 943 063 346

Posta elektronikoa.

tolosa@centrosaltoyclaro.com

Webgunea. Centrosaltoyclaro.com

Sare soziala.

Facebook: Centros Audicion Alto y claro

ikustea. Belarriei lotuta gaixotasun asko daude, eta 50 urtetik aurrera, urtean behin azterketa egitea komeni da». Arazoak garraiz detektatzea «garrantzitsua» da bere ustez. «Berandu antzemanaz gero, zailagoa da irtenbidea topatzea».

Belarriko mina «min oso gogorra» dela nabarmendu du Anduezak. «Hori ekiditeko, argizaria belarri-zuloetatik behar bezala kentzea da lehen urratsa, edo behintzat, etxean egin daitekeena». Horretarako, baina, kotoi-zotzak erabiltzea «egin daitekeen gauzarik okerreina» dela esan du. «Dutxatik ateratzen garen bakoitzean, zapi bat belarri-zuloetatik pasa, eta ahalik eta argizari gehien kentzen saiatu behar gara. Kontuz ibili behar da, argizari hori belarri-zuloetan barrurago sartu ez dadin», aholkatu du.

BIZKARREZURRAREN ZAINTZA

Biona kiropraktika zentroan gorputzaren funtzionamendua hobetzen laguntzen dute. Cristina Urrutibeazkoa kiropraktikoaren esanetan osasuna sintomen gabeziarekin lotzen badugu ere, bizkarrezurraren zainketa globalaz arduratzen dira Tolosan kokatuta dagoen zentroan. «Tratamendu modura ez, zaintza gisa ulertzen dugu kiropraktika», esan du Urrutibeazkoak.

Kiropraktikaren erdigunean dago egitura bera, bizkarrezurra. «Orno bakoitzak bere mugimendu zehatza du, baina askotan jaio-tza traumatikoren batek, bizikletan ibiltzen ikasteen izandako eroriko batek, lanagatiko estresak edo postura txarren batek orno horien blokeoa dakar, subluxazioa deitzen dioguna», dio zentroko arduradunak. Disfuntzio edo mugimendu falta horiek desorekak sortzen dituzte gorputzean, eta beraz, ornoei euren mugimendua berreskuratzen laguntzen dute Biona zentroko profesionalek.

Hori bezain garrantzitsua da bizkarrezurra nerbio-sisteman duen eragina, kiropraktikoaren iritziz. «Nerbioek gure gorputzeko zonalde guztiak kontrolatzen dituzte,



gihar, organo eta zelula guztiak. Printzipioz gure gorputzaren %9a bakarrik sentitzen dugu. Gainerako funtzionamendu guztia autonomia da eta bizkarrezurraren subluxazio batek oharkabea pasatzen diren ondorioak ekar ditzake gure gorputzera».

Biona zentroan subluxazioak aurkitzeaz, aztertzeaz eta zuzentzeaz arduratzen dira,

doikuntzen bidez bizkarrezurraren eta nerbio-sistemaren funtzionamendua onera ekartzen dute. «Doitzea mugimendu leuna, zehatza eta oinazetik gabekoa da», esan du Urrutibeazkoak. Horretarako, teknika ezberdinak erabiltzen dituzte eta artatu beharreko pertsonaren arabera egokitu.

Biona zentroan haur jaio berrietan espe-

BIONA KIROPRAKTIKA

Helbidea. Trinkete plaza 3 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 747 40 7190

Webgunea. Bionakiropraktika.com

Sare sozialak.

Instagram: @bionakiropraktika

Facebook: @bioakiropraktika

ziazatuta daude: «Haur baten subluxazioaren jatorria amaren umetokian egon daiteke. Haur baten lehenengo une traumatikoa erditzea da eta prozesu horretan sor daitezkeen lesioek bizitza osoan iraun dezaketen patroiak sor ditzakete». Urrutibeazkoak zentrori gerturatzen diren kirolari- adibidea jarri du: «Gorputzari errendimendu osoa atera nahi izaten diote eta kiropraktikak horretan laguntzen die».

Gorputzak bere kabuz osatzeko gaitasuna duela dio Urrutibeazkoak. «Gure lana ornoek beren mugimendua berreskuratzen laguntzea da, zaintza hori bermatzea, gorputzak bere bidea segi dezan». Esku hartze txikiekin sumatzen den ongizate orokorra handia sumatzen dela dio kiropraktikoak.

ONURA GORPUTZ OSOARI

Gorputz osorako ariketa fisikoa eskaintzen du *nordic walking* edo ibilketa nordikoak. 600 bat gihar mugiarazten ditu, gorputzeko giharren %90, ezin ukatu beraz, onuragarria dela gorputzarentzat. Eskualdean bertan badago kirol hau egiten ikasteko eta praktikatzeko aukera. 2017an sortu zuten Oria Ibaia Nordic Walking elkarteak eta bertako kide dira Juanma Mujika eta Ana Bengoa. Bigarren mailako formakuntza dute ibilketa nordikoan eta irakasleak dira. Oso ondo ezagutzen dute teknika eta jakintza hori guztia partekatzen dute astebururo.

Irabazi asmorik gabeko elkarteak da Oria Ibaia Nordic Walking eta hiru dira jarduera nagusiak: larunbatetan hiru orduko ikastaroak eskaintzen dituzte; astean zehar –astelehenetik ostegunera– irteerak egiten dituzte Villabonan eta Tolosan, eta baita Irun, Ordizia eta Zarautzen ere; eta hilean behin, igandeetan, egun pasak egiten dituzte. «Ikastaroa larunbatetan eskaintzen dugu eta bertan teknika erakusten dugu. Beti esaten dugu teknika ikasi behar dela bai, baina ibiltzea eta praktikatzea oso garrantzitsua dela. Horregatik ikastaro horrekin batera, astean zehar egiten ditugun irteeretan parte hartzeko aukera dago», esan



du Bengoak. Ikastaroak 40 euro balio du eta irteeretan parte hartzeko aukeraz gain, materiala –makilak eta takoak– erabiltzeko aukera ematen dute eta istripu aseguruak barnebiltzen du. Ondoren, material hori erosi daiteke. Behin hilabetea eginda, irteeretan parte hartzen jarraitu nahi dutenek elkarte-kide egiteko aukera dute urtean 40 euro ordainduta.

Oso kirol betea da ibilketa nordikoa. «Ki-

rol hau ez da batere bortitza, ibiltzea da azken finean, baina gorputza tente eta ondo kokatuta duzula. Gorputzaren jarrera mantentzeko balio du, onura neurologikoak ditu, kontrakturaz oso egokia da, bihotzarentzat ona da... onura asko ditu». Ibilketak nordikoak ibiltzerakoan erritmoa mantentzen laguntzen du eta horrek onurak dituela gehitu du Mujikak. «Makilak jaso eta askatzen ditugu pausoak ematera-

koan eta horrela mantentzen dugu erritmoa, bihotzari lagunduz. Bularreko minbizia dela eta emakume asko etortzen dira ere, linfedema da bularreko minbiziaren kirurgiaren eta erradiazio-terapiaren balizko albo-ondorioetako bat eta aurre egiten laguntzen du».

Pandemia aurretik 100 bat pertsona biltzen ziren irteeretan, baina ondoren kopurua jaitsi dela esan du Bengoak eta gogoratu du horrelako ekintzak oso osasungarriak izateaz gain, harremanak egiteko oso baliagarriak direla.

ORIA IBAIA NORDIC WALKING ELKARTEA



Telefono zenbakia. 602 33 25 36
Posta elektronikoa.
oriaibaia.nw@gmail.com

«HAUSNARKETA SUSTATZEA DA HELBURUA»

Tolosan dago (Parentesis) Psikologia Zentroa eta Agus Tena Gonzalez psikologoa da bertako arduraduna. Osasun psikologoa eta psikoterapeuta humanista izateaz gain, Gestalt eta ACT-n prestakuntzak ditu. (Parentesis) Psikologia Zentroan bere zeregina da «espazio seguru eta konfiantzazkoa eskaintzea, laguntza bila joaten den pertsona bere sufrimenduaren arrazoiak aztertu eta kudeatzeko gai izan dadin».

Zein zerbitzu eskaintzen ditu (Parentesis) Psikologia Zentroak?

Ematen den zerbitzua psikoterapia da, eta nire ustez kontsultara joaten diren pertsonekin batera egiten den prozesu bat da, beren bizitza eta nortasun bakarrarekin onarpen giro bero eta lagungarrian sartzen baitira. Hausnarketa sustatzea da helburua, nahi dugun bizitza izatea eragozten diguten emozioak, pentsamenduak eta jokabideak ulertzea eta horiei zentzua ematea. Psikoterapiak ondoezetik arazoei aurre egiteko gaitasunera garamatza, eta norberarekiko eta ingurunearekiko jarrera osasungarriak garatzen laguntzen du.



Zeintzuk dira kontsultaren arrazoi nagusiak?

Antsietate-arazoak dira, zalantzarik gabe, ohikoenak direnak. Hori horrela da, halaber, osasun mentalarekin eta emozionalarekin lotutako arazo guztien atzean –depresioaz, bikote-arazoez, laneko arazoez, doluaz, adikzioez edo fobieez hitz egiten dugunean, bakar batzuk aipatzearen– an-

tsietate-sintomatologia aurkitzen dugulako.

Noiz jo behar da psikologo batengana?

Herritarrek gero eta argiago dute zer arrazoi egon daitezkeen psikologo batengana jotzeko. Hori esanda, kontuan hartzeko sintomak askotarikoak izan daitezke. Gure gorputzak bizitasuna galtzen duenean eta giharretako mina, digestio-arazoak, lo arazoak edo gai-

(PARENTESIS) PSIKOLOGIA ZENTROA

Helbidea. Igerondo Ibilbidea 1-3 (Tolosa)

Telefono zenbakia. 634 446 454

Posta elektronikoa.

info@parentesispsicologia.com

Webgunea. parentesispsicologia.com

Sare soziala.

Instagram: @parentesispsicologia

xotasunak agertzen direnean sintoma somatikoak izan ditzakegu. Emozionalak, gure gogo-aldertea aldatuta dagoenean eta geure buruarekin ezezagun batekin bezala sentitzen garenean eman daitezke. Gure pentsamenduak sufrimendua eragiten badigu eta egoerak modu negatiboan interpretatzeko joera badugu sintoma kognitiboez hitz egingo genuke. Arreta jarri behar dugu ere adikzio, alkohol edo elikadurarekin lotutako ohiturak aldatu ote ditugun.

Nolakoa da zure lan egiteko modua?

Oso kontuan ditut ezaugarri pertsonalak, eta kontsultara joaten denaren beharretara egokitzen saiatzen naiz. Esan ohi dudana bezala, neurrira egiten ditut jantziak.

HEZIKETAN BIDELAGUNAK

Haur eta gazteen parte hartzea erdigunean jarritz, heziketa praktikoa eta ludikoa lantzen du Mattin Gizarte Abenturak. Ekintzailetasuna sustatuz, haur eta gazteen aisialdirako zerbitzuak eskaintzen dituzte, haien nahiak esperientzia eder bilakatuz, eta egunerokotasunari aurre egiteko beharrezkoak diren baloreak identifikatuz.



MATTIN GIZARTE ABENTURA

Telefono zenbakia. 608 971 640

Posta elektronikoa.

mgabentura@gmail.com

Webgunea. Mattingizarteabentura.eus

Sare sozialak.

Instagram: [@mattingizarteabentura](https://www.instagram.com/mattingizarteabentura)

Youtube: [Mattin Gizarte Abentura](https://www.youtube.com/MattinGizarteAbentura)

Tik Tok: [Mattin Gizarte Abentura](https://www.tiktok.com/MattinGizarteAbentura)

Zerbitzuak. Ludoteka, jolas txokoa, gizarte abentura, udaleku parte hartzaileak, kanpaldiak, ekintza pertsonalizatuak.

ekartzen dizkion ikusteak asko betetzen du». Hala, gurasoekin lan asko egiten dute, familiarreko jolasak bultzatuz: «Galtzen doan zerbait da gurasoekin jolas egitearena; eta gaur egun, eskura daukagun teknologia-ekin are eta gehiago. Haurrek beraien gurasoekin jolasean ikustean dituzunean jartzen duten aurpegiak ez dauka parekorik».

Irrinetatik irrikletara

Pasa den udan, furgoneta bat hartu eta Euskal Herriko hainbat herritatik barrena itzuli bat egin zuten Mattin Gizarte Abenturako hezitzaileak. Ekimenari Irrineta jarri zioten izena. Herrietan geldialdiak egin eta bertako haur, gazte eta helduekin jolasak eginez pasa zuten astebete. Aurten, Irrikleta egingo dute abuztuaren lehen astean, eta Euskal Herriko beste hainbat herritatik barrena osatuko dute ibilbidea: Asteasuko plazatik abiatu, eta Donibane Lohizune, Baiona, Elizondo, Lekunberri eta Zegama lotuko dituzte.

Sudur gorriak jantzita osatuko dute itzulia, eta jolasetan parte hartu nahi dutenei ere sudur gorriak banatuko dizkiete. «Jolasak egin eta irriak zabaltzea da gure helburua». Bizikletaz joango direla aprobetxatuz, herri batetik besterako ibilbidera edonor batu daitekeela esan dute, pedalkadak elkarrekin emanez. Gero, guzti-guztia dokumental batean bilduko dute, Irrinetarekin egin zuten moduan.

Egiten ari diren beste ekimenetako bat Aiztondoko herritarrek elkarriketatuta eta bideoak Youtubera igotzearena da. «Lanbide ezberdinak ezagutarazi, eta beraien egunerokoaren nondik norakoak jakiteko hitza eman nahi diegu hain ezagunak ez diren herritarrei». Momentuz, Aritz Seguroa ennatzaile pertsonala, Manex Iriarte Distopia elektrotxarangkako kidea eta Amaia Agirre bertsolaria elkarriketatuta dituzte. Hilean behin argitaratuko dute elkarriketa bat.

Mattin Gizarte Abenturak 2019ko apirilean eman zituen lehen pausoak, Asteasun, Beñat Garcíaren eskutik. Aste Santuan kanpaldi moduko bat antolatzeke beharra ikusi, eta kirolean zein aisialdian, hurrekin eta gaztetxoekin izandako esperientziak baliatuta sortu zen proiektua, hazten doana.

Haur eta gazteen parte hartzea erdigunean jarritz, heziketa praktikoa lantzeko helburua du Mattin Gizarte Abenturak. Eta horretan egiten dute lan, ludotekak, jolas txokoak, gizarte abenturak, udaleku parte hartzaileak, kanpaldiak edota data jakin batzuetarako zerbitzu bereziak eskainiz.

Entzun egiten diete haur, gazte zein helduei, galdetu ea zein esperientzia bizitu nahi duten. Eta ondoren, esperientzia horiek aurrera eramaten laguntzen dute, praktikotasunera eramanez eta ekintzaileak izanez. Esperientzia horietan ikasi egiten dute, horregatik da heziketa praktikoa egiten dutena. «Orain arte eman izan den metodologian, begiraleek erabakitzen zuten guztia, eta bazitekeen proposatutakoa ez gustatzea gaztetxoei. Horri buelta eman

nahi izan diogu». Horrek egiten du berezi Mattin Gizarte Abentura, parte hartzea antolatzerakoan ere bultzatzen dutelako: «Haur eta gazteei aukera ematen diegu zer nahi duten esateko, eta gu prozesu horretan bidelagunak gara». Begirale izan beharrean, hezitzaileak direla argi dute.

Hala ere, Mattin Gizarte Abenturan lan egiten dutenak hezitzaileak baino gehiago dira, «zerbitzuz kanpo ere hor gaudelako beti». Hor daude, gertukoak dira, horixe da Mattin Gizarte Abenturaren esentzia.

Aisialdian dauden hutsuneak betetzeko egiten dute lan, eta horretarako, inguruko udalekin jartzen dira harremanetan, zein behar dauden aztertu eta zerbitzuak eskaintzeko. Gizarte abentura da zerbitzueta-ko bat, 6 eta 12 urte bitartekoentzat dena. «Eskola kirola, pilota, futbola edo betiko moldeetatik atera, eta aukera eman nahi genuen herrian, Asteasun, astean behin, aisialdian ekintza ezberdinak egiteko». Jolasak, mendira irteerak, natura ikertzeko planak eta antzekoak egiten dituzte.

Eta gainerakoan, hitzordu zehatz baterako ginkanak eta antzekoak ere egiten dituzte. «Ginkana erraldoia prestatu izan dugu

zenbait herriko jaietarako, eta aurten, esaterako *Konkis Txikia* antolatu dugu Asteasuko festetarako». Izan ere, betiko jolasetatik atera eta material ezberdinak erabiliz prestatzen dituzte jolasak: tirolina, labirintoak, sokak igotzea eta beste. «Materialik eduki gabe, egin ezin daitezkeen ariketak dira. Harrapaketetan beraiek bakarrik hasi daitezke, baina horrelako gauzak antolatzen ditugunean, taldeak egin, koloretan banatu... beste gauza bat izaten da».

Errespetua da Mattin Gizarte Abenturak antolatzen dituen jardueretan parte hartzen duten ikasten duten oinarritzko baloreetako bat. «Errespetua guztiarekiko, bai naturarekiko, bai ondoan dagoenarekiko». Errespetuarekin batera jasotzen dituzte egunerokotasunean pasatzen diren gauzak bideratzen jakiteko baliabideak eta ahalmena, praktikotasunetik eta bizikidetzatik asko dutena. «Baita ere erakusten diegu, guztia ez dela zerbaiten truke egin behar, borondatea duzulako egin daitezkeela gauzak». Egiten dituzten jolas eta ariketen bidez, baloreak transmititzen ahalegintzen dira, heziketa lantzen. «Zuk zerbait egiten duzunean, ondoan dagoenari zein onura

BIZIKALITATEA HOBETZERA BIDEAN

Era fisioterapia eta kirol zentroaren barnean, jarduera fisikoaren alorraz arduratzen dira Jon Azaldegi Lakuntza eta Julen Garcia Leiza. Jarduera fisikoan eta kirolean lizenziatuak dira biak.

Jendearen osasun orokorrera bideratutako zerbitzuak eskaintzen dituzte. Egunerokoan egiten diren ekintzak ahalik eta osasuntsuen eta funtzionalen egiteko lan egiten duten profesionalak dira. Besteak beste, zama lurretik jasotzea, zama nonbaitetik hartzea, bultzatzea, gorputza biratzea...

Beraien lanaren oinarria indar entrenamendua da. «Entrenamenduak ahalik eta gehien pertsonalizatzen ditugu, bakoitzak dituen helburuetara iristen saiatzen gara, maila fisikora eta gaitasunera mugatuz», azaldu dute.

Egiten duten lehen gauza bezeroarekin elkarrizketa bat izatea da. Helburuak jakin eta gaitasunak baloratzen dituzte. Horren arabera, jaso dezaketen zerbitzu egokiena gomendatzen diete eta hortik aurrera saioekin hasten dira.

Batetik, entrenamendu pertsonalak eskaintzen dituzte, gehienez bi pertsonako taldeetan. «Pertsona bakoitzak markatzen



diogun saioa egingo du, nahiz eta gela bera konpartitu». Eta bestetik, saio gidatuak egiten dituzte, bi pertsonatik gora, baina talde murriztuetan. Indar entrenamendu funtzionalak dira saio gidatu horiek, osasun orokor batera gidatuta daudenak. «Horie-tan ere, kontuan hartzen dugu gure zentro-tik kanpo zer kirol egiten duten».

Mina duen jendeak, esaterako, berresku-

rapen lan bat egin beharko du minik izan ez dezan, eta ariketa «oso pertsonalizatuak» jarriko zaizkie entrenamendu pertsonalen bidez. Aldiz, minik gabe doana, edo gabezia edo ahulgune markaturik ez duena, zuze-nean indar entrenamendu funtzionaleko talde batera sartuko da.

Ariketen progresio logiko bat zehazten dute eta ariketak teknikoki ahalik eta txu-

ERA KIROLA

Helbidea. Usabal kiroldegia (Tolosa)

Telefonoa zenbakia. 616 20 09 15

Posta elektronikoa.

erafisioterapiaetakirola@gmail.com

Sare soziala.

Instagram: Era Fisioterapia eta Kirola

Zerbitzuak. Hipopresiboak / Pilates /

Indar Entrenamendu Funtzionala /

Entrenamendu pertsonalak

kunen egin ditzatela arduratzen dira, besteak beste, ariketen exekuzioan arriskuak ekiditeko eta erarik seguruenean egiteko.

Finean bi dira helburuak: bizi kalitatea hobetzea eta osasunera bideratutako saioak egitea. Bidelagunak dira Azaldegi eta Garcia; jarduera fisikoa egiten laguntzen diote pertsonari. «Behar duten hori egin dezaten gaude gu hemen; askok pentsatuko dute ariketa bat ondo egiten ari direla, ari ez direnean; edota lau ariketa ezberdin egingo dituzte eta ez dira ohartuko helburu berdina duten ariketak alferrik egiten ari direla». Horregatik dira bidelagunak, horregatik dira profesionalak.



NAIA

HAURREN GARAPENERAKO ZENTROA

OSASUN ZENTROA

20.C.2.4.90.11821

INFORMAZIO GEHIAGO:

Zabalarreta Parkea 4, TOLOSA.

Tel.: 688 84 55 38

● HAUR-PSIKOLOGIA ● PSIKOMOTRIZITATEA ● JOLAS-TERAPIA

*BAKARKA ETA TALDE TXIKIAK 0-12 URTE

*ARRETA GOIZTIARRA 0-6 URTE

(GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIAREKIN HITZARMENA):
PSIKOLOGIA, LOGOPEDIA, PSIKOMOTRIZITATEA.

*FAMILIA GUNEA. ORIENTABIDEA ETA AHOLKULARITZA.





KIROL SAIO PERTSONALAK

Ez naiz *crossfiteko coach* bat, entrenatzaile pertsonala baizik», modu horretan zehaztu du bere jarduna Aritz Segurola asteasuarrak. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako gradua (JFKZ) bukatu ostean, Donostiako gimnasio pribatu batean entrenatzaile pertsonal bezala jardun zuen bospasei urtez. Horren ostean. Segituan, ordea, bere proiektu pertsonalari bidea egitea erabaki zuen: Aiztondo bailarako herritarrei entrenamendu pertsonalen zerbitzua eskaintzea. Geroztik, kirol errendimendua hobetzeko indar entrenamenduak egiten baditu ere, osasuna hobetzea helburu duen jendearekin aritzen da gehien.

Bere proiektuari forma emateko helburuarekin, Asteasun edo inguruan kokatuko den kirol gune bat irekitzeko asmoa du Segurolak. Izan ere, entrenamendu pertsonalak ez ezik, talde murritzutako entrenamenduak, *crosstraining* eta entrenamendu funtzionalak ere prestatu ohi izan ditu, eta «horretarako leku zabal eta prestatu bat izan behar da». Azken hau adin eta baldintza fisiko guztietara egokituta dagoen entrenamendua dela azaldu du entrenatzaileak: «Gorputzaren pisuarekin zein material ezberdinekin modu dinamiko batean egindako ariketez osatutako saioak izaten dira. Bakoitzak bere gaitasunera egokitutako intentsitatea izanik». Entrenamendu bakoitza bezero bakoitzaren behar eta nahietara egokitzen saiatzen da. «Gaztea bada edo errendimendu handia baldin badu, erresistentzia handiko entrenamendua prestatuko diot. Pertsona heldua baldin bada, lesio bat baldin badu edo muga batzuk baditu, entrenamendu pertsonalizatua antolatuko diot».

Gainera, gaur egun, indar entrenamenduek geroz eta garrantzi handiagoa hartzen ari direla azpimarratu du Segurolak: «Gazteok askotan estetika bilatzen dugu. Baina ez dugu ahaztu behar indar entrenamendua beharrezkoa dela osasuntsu mantentzeko, batez ere 30 urtetik aurrera masa muskularra galtzen hasten garelako. Lehen behintzat kontzientzi oso gutxi zegoen indar entrenamendua beharrezkoa zela, masa muskularra ez galtzeko edo egunerokotasunean mugikortasun arazorik ez edukitzeko. Adin heldu batera iristen garenean, 60 urtetara, adibidez, ez da berandu indar entrenamendu hori lantzeko. Beharraren arabera pertsonalizatua egin behar da, hori bakarrik».

ARITZ SEGUROLA ENTRENATZAILEA

Helbidea. Elizmendi auzoa, 197 (Asteasu)

Telefono zenbakia. 648 20 23 78

Posta elektronikoa. aritzsegu4@gmail.com

Sare sozialak.

Instagram: @aritzsegurola / Facebook: Aritz Segurola



ERRONKAK ZUHAITZ ARTEAN

Familia giroan gozatu daitekeen abentura gunea eskaintzen du Abaltzisketako Larraitz auzoan dagoen Txindokiko Itzala jolas parkeak. Txindokiko Itzalean denontzat diseinatutako zirkuituak dituzte, maila, adin, altuera eta bakoitzaren abileziara egokitutako ibilbideak diseinatu baitituzte, familia osoarekin edo lagun artean abenturaz disfrutatzen.

Zuhaitzen artean diseinatutako hamaika jolas dituzte (zubi nepaldarrak, kulunkak, tirolinak...), eta horiek nahastuz bi zirkuitu dituzte aukeran: txikia eta ertaina zein handia biltzen dituen. Zirkuituen iraupena ordu eta erdikoa da.

Zirkuitu txikia edo Basajaun 4-8 urte arteko haurrentzat da aproposa, zortzi jolas eta bi tirolina ditu ibilbideak. Zirkuitu ertainak Mikelats-Atarrabi du izena eta handiak Mari. Azken bi aukera horietan 8 urtetik gorakoek eta 1,45 metroko altuera dutenek hartu dezakete parte eta 1,35 metrotik gorakoek heldu baten laguntza izan behar dute. Ertainean hamar jolas eta lau tirolina daude eta handiak hamabost jolas eta zazpi tirolina barnebiltzen ditu. Hasiberriak diren helduentzat eta trebezia duten gazte eta haurrentzako modukoa da eta gida bat egongo da erabiltzaileei laguntzen.

Zirkuitu txikian parte hartzeko 12 euro ordaindu behar dira eta beste biek 18 euroko salneurria dute.

Zirkuitu guztietan segurtasuna bermatuta dago, arnesak, mosketoiak eta kaskoa erabili behar dira, eta egoki erabili ahal izateko erabiltzaileek ikastaro txiki bat jasotzen dute ibilbidea egin aurretik.

Ingurune paregabean dago Txindokiko Itzala eta ibilbideetan parte hartzeaz gain, naturaz gozatzeko aukera bikaina eskaintzen du Txindokiko Itzalak.

Ibilbide eta ekintzetan parte hartzeko aurrez izena eman behar da *Txindokikoitzala.com* webgunean, eta bertan kontsultatu daitezke ordutegi, eskaintza eta zerbitzu guztiak.

TXINDOKIKO ITZALA

Helbidea. Larraitz auzoa (Abaltzisketa)

Telefono zenbakiak. 943 65 47 57 edo 601 908 669

Sare sozialak. Facebook: Txindokiko Itzala

Instagram: @txindokikoitzala

Posta elektronikoa. info@txindokikoitzala.com

Webgunea. Txindokikoitzala.com

Zerbitzuak. Oztopo zirkuituak, ginkana eta orientazio proba.

Gauetz parkea irekitzeko aukera.



ESKALADARAKO PARADISUA ALEGIAN

Eskualdeak kirola egiteko azpiegitura berria du, Egurre rokodromoa. Alegiako Bazurka industrialdean zabaltu berri dute, eta eskalada maite dutenek, izan hasiberriak edota esperientziadunak, kirol hori egiteko beharrezko guztia topatuko dute bertan, gisa honetako gune gutxitan aurki daitezkeen ezaugarriak jarri baitituzte eskura. 1.100 metro karratu dituen pabiloian kokatu dute kirol eskalada eta boulder gunea, orotara, 1.200 metro. Bi solairutan banatuta dago, behean eskalada gunea dago eta goiko solairuan boulder gunea. Eskaladako paretei dago-kienez, 9-10 metro inguruko altuera dute, 60 katekin, eta bakoitzak hiru eskalada lerro ezberdinerako gaitasuna du. Boulder eremua berriz, 4,5 metroko altuera duten hormek osatzen dute, eta 45 metro inguru hartzen ditu. Beheko solairuan dagoen kirol eskalada gunean bada nabarmentzeko ezaugarri bat. Izan ere, Tokioko 2020ko Olinpiar Jokoen eskaladan lehiatzeko erabili zen paretaren erreplika dago. Txapelketetarako prestatzeko balio erantsi bat izateaz gain, urte guztian zehar boulder eremu gehigarria da.

Entrenamenduei begira, bestalde, gune berezi bat egokitu dute. Beroketa, muskulazioa, campus board, spray wall eta hatz entrenamendu espezifikoak garatzeko beharrezko guztiak topatu ahal dira bertan. Eta, adina oztopo izan ez dadin etxeko txikienei begirako gune bat ere prestatu dute Egurre rokodromoan. 16 metro karratu dituen eremua da, eta gaztetxoak kirol honetan hasteko aukera ematen du, ondo pasatuz, gurasoen begiradapean.

Eskaladan trebatzeko maila ezberdineko ikastaroak ere izango dira eskura, irailetik aurrera, hastapenekoak, erdi mailakoak eta teknifikazio taldeak. Eta, rokodromoaz gozatzeko bakoitzaren beharretara egokitutako tarifak dituzte, bazkide egiteko aukerarekin. Aldagelak ere badituzte, eta eskalatzeraz joan edo ez, taberna zerbitzua badute.

Eskaladaren munduan eskarmentua duen lantaldea dago rokodromoaren atzean, eskalatzeraz doanari harrera egiteko, laguntzeko edota zalantzak argitzeko irrikaz.

EGURRE ROKODROMOA

Helbidea. Bazurka industrialdea 12-13 (Alegia)

Telefono zenbakia. 650 66 45 90

Posta elektronikoa. egurreholds@gmail.com

Sare sozialak.

Instagram: @egurreholds / Facebook: Egurreholds

Ezaugarriak 1.200 metroko eskalada eta boulder gunea; eskaladarako, 9-10 metroko altuera, 60 kate hiru eskalada lerroekin; boulderra egiteko 4,5 metroko altuerako 45 metro; haurrentzako gunea; entrenamendu gunea, ikastaroak.

BARNEKO ERRITMOARI ERREPARATUZ

Tatiana Zapiain hernaniarrak 2020ko urrian ireki zuen Numen dantza eskola Tolosan; hutsune bat betetzera iritsi da eskola, eta dantza estilo asko ikasteko aukera eskaintzen du. Sorkuntzarako tokia izatea nahi du, eta ekialdeko naturaren erritmoetara mugitzen da. Lehiak ez du tokirik Numen dantza eskolan.



Tatiana Zapiain hernaniarra da jaiotzez, baina Tolosan irekia du Numen dantza eskola. Umetatik egin du dantza, eta ballet klasikotik hasi eta ekialdeko dantzetarako jauzia egin zuen.

Bartzelonan pasa ditu bizitzen hamar urte, eta eszenografia ikastera joan bazen ere, dantzarengandik ez zen aldendu eta ekialdeko dantzak ikasten jarraitu zuen. «Lehenengo ikasle moduan sartu nintzen, eta irakasle moduan amaitu nuen», zehaztu du. Gero, libreki klaseak ematen hasi zen Bartzelonan, eta etxe aldera itzuli nahi, eta joan-etorri asko egin ostean, Tolosan aurkitu du dantza erakusteko bere txokoa. «Azterketa bat egin nuen, eta dantza batzuk erakusten diren arren, gabezia bat zegoela ikusi nuen», kontatu du.

Aniztasuna bilatzen du ikastaro eta taillerretan Zapiainek. «Nire lehentasuna denetik eskaintzea izan da», dio. Diziplina guztiak eta adin ezberdineko herritarrek batzea nahi izan du dantza eskolan. Denentzat sorkuntzarako lekua izatea nahi du Numen: «Horregatik dago hain gutxi apaindua, zeren denbora guztian tokia al-

datzen joatea nahi dut». Eta «gustura» agertu da horrela izaten ari delako.

Pandemia osteko 2020ko urrian ireki zuen, eta estilo eta talde askok ikasten dute bertan. Herritarrek eginiko harrera «ikargarria» izan dela aitortu du. Egunerokoan beharra dagoela azpimarratu du, baina behin itxialdia eta pandemia bizitu eta gero, «izugarria izan da jendeak mugitzeko eta dantza egiteko zuen beharra, eta baita ukitzekoa ere». Gizartean nabaritu egin du Zapiainek: «Gogorra izan da, eta beharra zegoen». Esan behar da, Zapiainek dantzarekiko duen kontzeptua dela mundu guztia-arentzako premia bat dela: «Oso naturala da, eta guztiak du erritmo bat».

Ekialdeko naturaren erritmoetan mugitzen da bera, eta barneko erritmoari erreparatzen dio. «Autoaurkikuntza da, eta niretzat oso garrantzitsua da».

Aitortu du, askotan, berak eskaintzen ez dituen klaseetan haurrei edota helduei begira liluratuta geratzen dela begira: «Hori da gehien gustatzen zaidana, eta guztiek nola ateratzen duten barruan dutena».

Denetarik erakusten da Numen dantza eskolan: dantza garaikidea; ekialdetik dato-

zen dantza mota asko, esaterako, sabel dantza; afrikar dantzak; flamenkoa; jazzpunk; oso modan dagoen dancehall, ...

Guztia aurrera atera ahal izateko irakasle ezberdinekin egiten du lan. Hala ere, haur gehienek estilo modernoko dantzak eskatzen dituztela kontatu du.

Adin mugarik ez dantzarako

Hiru urtetik hasi eta bost urteak bitarte predantza egiten dute. «Gehiago da joko libre-tik hasi eta dantza garaikiderako bidea. Gorputz espresioa lantzen da gehiago, lehenengo koreografiaren eskemak egiten dituzte. Jokoen bidez orekatik hasi eta indarrera bitarteko lanketa egiten dute. Konturatu gabe gauza asko lantzen dituzte».

«Hortik aurrera gehiago galdetzen diegu ea zer nahi duten», zehaztu du, baina «nik beti dantza garaikidea gomendatzen dut, zeren teknikoki oinarri on bat ematen dizu geroko edozein dantzetarako».

Hiru urtetik hasi eta ez dago adin mugarik izena emateko. Gero, taldeak adinaren arabera orekatzen ahalegintzen dira, baina «tailerretan-eta adinak nahasten hasi gara, eta hasieran errespetua ematen bazidan

NUMEN DANTZA ESKOLA

Helbidea. Santa Klara, 5, baxua (Tolosa)

Telefono zenbakia. 688 78 06 66

Posta elektronikoa.

info@numendance.com

Sare sozialak.

Instagram: @numendance

Facebook: Numendanzaeskolatolosa

Eskaintza: Dantza garaikidea; ekialdetik datozen dantzak; afrikar dantzak; flamenkoa; jazzpunk; dancehall...

ere, egia esan, oso ondo funtzionatzen du».

Helduak ere animatzen direla dantzara adierazi du, nahiz eta, gehiago kostatzen zaien.

Bilakaera bat egoten dela kontatu du, eta janzkeratik hasi eta lehentasun bilakatzera pasatzen dela dantza. «Beraien momentua da, eta harrapatu egiten ditu. Obligazioz ez dator inor hona».

Lehiarik ez

Konpetizioak ez du lekurik Numen dantza eskolan, eta joko kooperatiboak dira guztiak. «Gure pentsamendua jada nahiko lehiakorra eta ezkorra da», azpimarratu du. Jendeak orekarik ez duela esaten duela askotan kontatu du, eta ez dela horrela azpimarratu du: «Zure oreka lantzen ari zarela esan behar da; txip hori aldatzearekin guztia aldatzen da». Poliki-poliki zeure burua gainditzen edota hobetzen joatea dela helburua nabarmendu du, eta «ez duzu zure burua besteekin alderatu behar, baizik eta guztiz kontrakoa, hau da, talde horretatik elikatu egin behar duzu».

Ikasturte amaierako emanaldietan sentitu egin du hori: «Batzuk besteei laguntzen ikusten nituen, gauzak uzten, orrazten, batzuk beste txaloka... eta guztia giro oso zintzo batean joan zen, eta hori izan zen gehien hunkitu ninduen». «Hemendik kanpo inondik inora ezagutuko ez ziren pertsonak bat egin dute», dio irribarretsu.

Irailetik ekainerako ikasturtea eskaintzen du, baina udara begira dantza udalekuak ere prestatzen ditu, eta baita ikastaro trinkoak ere. Ezkontzera doazen bikoteentzat ezkongaien dantzak ere erakusten dituzte. Ikasturte berrian izena eman nahi duenak dei bat egitea nahiko du edo *whatsapp* mezu bat idatzi, eta informazio guztia eskuratuko du. Taldeak goizetan, eguerdietan edota arratsaldetan izan direla esan du, baina gehienak arratsalde izaten direla kontatu du. Irekita dago Numen dantza eskola jendearen beharretara.

ZUZENDU MIOPIA EBAKUNTZARIK GABE



ZEIN ABANTAILA ESKAINTZEN DITU?

- Ikusmen ona, egun guztian.
- Erosotasuna gabe.
- Haur eta gazteentzat.
- Kirurgiarik gabe.
- Kirola egiteko egokiak.
- Bestelako lentillen ordezkioak.
- Bestelako lentillen eragiten duten lortu eremuaren ordezkioak.
- Itzulgarria

NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Ortokeratologiako lentillak lo egin bitartean erabiltzen dira. Gabe, korneak aldaketa batzuk egiten ditu, egunez ondo ikusteko.

- Lo egin aurretik, jarri lentillak
- Gabe, deskantsatu
- Esnatutakoan, kendu lentillak
- Gozatu egunaz, lentillak erabili gabe.

Tolosako San Frantzisko pasealekuan dagoen Multiopticas zentroan miopiarentzako konponbidea daukate, egunez betaurrekoak edo lentillarik erabiltzeko beharrik gabe eta ebakuntza gelara jo gabe. Ortokeratologia edo Orto-k teknika da.

Nola funtzionatzen du?

Orto-k izeneko lentilla bereziak lo egin bitartean soilik erabiltzen dira.

Orduan, kornea lentilletara egokitzen da, miopia zuzendu arte. Esnatutakoan, lentillak kendu behar dira eta egunez ikusmen onaz gozatzeko aukera ematen dute.

Nork erabili dezake Orto-k?

Bost dioptriara arteko miopia dutenek eta 1,5 dioptria baino gutxiagoko astigmatismoa daukatenek erabili dezakete.

Miopia garatzen ari diren haurrentzat eta gazteentzat egokia da Orto-k teknika.

Oposaketak betaurrekorik edo lentillarik gabe nahiz ebakuntzarik gabe egin nahi dituen edonorentzat (suhiltzaileak, poliziak...).

Miopiarentzako laser kirurgia egin ezin dutenentzat edo nahi ez duten guztientzat.

Orto-k zuretzat egokia den jakin nahiko zenuke?

Deitu 943 69 84 70 telefonora eta eskatu hitzordua Tolosako Multiopticas-en. Inolako konpromisorik gabe informatuko zaituzte.

San Frantzisko, 23
Tel.: 943 69 84 70
TOLOSA

www.multiopticas.com

MULTIOPTICAS
50 urte zuen ikusmena zaintzen

GELDITU, OSATU AHALIZATEKO

Sena Masaje Zentroan Ane Zuloagak eskaintzen duena ez da masaje bat bakarrik, esperientzia bat da. «Hona etortzen denak geldialdi bat egiteko aukera izatea nahi dut, osatu ahal izateko. Kanpoko munduaz deskonektatu eta bere barnearekin konektatuaz, osasunean oreka lortzeko».

Hainbat eskarmentu pilatu ondoren, urrian ireki zuen bere espazioa Tolosako Rondilla kalean. Terapia alternatiboak erabiltzen ditu eta bertara joaten denak behararren arabera esperientzia pertsonalizatua jasotzen du. Esperientzia guztietako produktu eta teknikei garrantzia ematen die, horregatik olio esentzialak, bach loreak eta tibetar ontzien bibrazioen bidezko terapia erabiltzen ditu, besteak beste.

Zerbitzuei dagokionez, masaje terapeutikoak ematen ditu, giharrak eta artikulazioak mugitu eta tentsio edo gainkargak arintzeko. Drainatze linfatikoarekin, sistema linfatikoan geratzen diren edemak xurgatzen laguntzen du, sistema hori aktibatuz eta ari-nago sentiaraziz. Erreflexologiak oinazpian masajea ematean datza eta mezu bat bidaltzen da organo edota gihar jakin batengana, funtzionamendua egokitu dezan. Esperien-



tzia sentsorialak ere eskaintzen ditu, harri bolkanikoak erabiliz eta masaje erlaxagarrien bitartez. Horrez gain egurterapia bidez zelulitisa ere tratatzen du.

Ayurvedan oinarritutako terapiak ditu gogokoen. «Ayurveda medikuntza, Indiako kulturaren gaixotasunak sendatu eta prebenitzeko erabiltzen den metodoa da. Denbora-

ren poderioz, medikuntza mota bat baino gehiago elikadura, gorputz eta adimen ohi-tura onak sustatzen zituen bizimodua zela zehaztu zen». Abhyanga masaje ayurvedikoa, fisikoan baino gehiago onura energetiko eta mentalean oinarritzen da, horregatik lasaitzen eta pentsamendu positiboak sustatzen laguntzen du, egunerokorako ener-

SENA MASAJE ZENTROA

Helbidea. Rondilla kalea 25 (Tolosa)

Telefono zenbakia eta whatsapp mezuak.

616 505 270

Posta elektronikoa.

senamasajezentroa@gmail.com

Webgunea. Senamasajezentroa.com

Sare soziala.

Instagram: @senamasajeak

giaz betearaziz. Shiro Champi masaje kraneofazialak, berriz, puntu erreflexuei eragiten die oreka fisiko, mental eta emozionala lortzeko bidean. Estresak eragin ditzaketen min fisiko eta blokeoetatik organismoa askatzeko ere proposa da. Onura gehiagorako, olio ayurvediko medizinalak erabiltzen ditu.

Maite du bere lana eta jendeak hori emaitzetan zein harremanetan jasotzen duela dio. «Konexio berezia izan dut beti masaje eta esku terapiekin, niretzako meditazio moduko bat izaten da. Jarduera honetan aritzea opari bat da, bete egiten nau». Zentroaren webgunean informazio gehiago dago eta hitzordua bertatik ere hartu daiteke. Gainera, opari txartel eskaintza zabala du.

NORBERAREN SORMENA GARATUZ

Zirkuak onura ugari ditu eta horiek eskaintzea da Zirkuolaren asmoa. Hainbat ikastaroren bitartez, haur zein helduei zuzendutakoak, jarduera fisikoa egiteaz gain gorputzetik norbere sormena garatzeko aukera ematen dute. Horrez gain, Zirkuola ere bada espazio bat profesionalek zein beste erabiltzaileek entrenamenduen bidez bere gaitasunetan sakontzeko.

Zirkuolaren jarduera nagusia gaur egun zirku eskola bezala aritzea da, baina baditu bestelako zerbitzuak, esaterako, zirkuaren diziplinetan entrenatu eta hobetu nahi dutenentzat espazioa izatea. Eskolako jarduerari dagokionez, haurrei zuzendutako ikastaroetan, zirku diziplina ezberdinetan hastapena eskaintzen dute 5 urtetik hasi eta 16 urtera arte. Adin horretatik gorakoentzat eskaintza espezializatuagoa dute: lurreko eta aireko akrobaziak, oihalak. Familiei begira hilero saioak egiten dituzte Zirkuo Familian izeneko saioen bidez.

Koldo Arakistain Irazusta da Zirkuolaren sortzaileetako bat, eta Zirkuo Familian saioak duen arrakasta nabarmendu du: «Askotan galdetzen digute bost urtetik beherakoentzat ea zerbait dugun, eta txikienekin gurasoek parte hartzen duten saioak prestatu genituen. Jende ugari joaten da bertara, Gipuzkoako hainbat txokotatik gainera. Familian, euskaraz, eta zirku gerturatzeko hastapeneko jarduerak eskaintzen ditugu. Ekintza ludiko bat da, familian egiteko». Askotan zirkuo haurrentzako ekintza bat dela pentsatzen da, eta izena ematerakoan dei gehienak haurrei begira jasotzen dituzte. «Helduei lehen pauso hori ematea kosta egiten zaie, baina hainbat izan dira haurren bitartez etorri eta gero ikastaroetan izena eman dutenak. Zirkuo adin guztientzako da».

200 ikasle inguru izan dituzte aurtengo ikasturtean, eta erdiak baino pixka bat gehiago izan dira haurrak. Arakistainez gain Irati Gonzalez Jaimerena da Zirkuolaren sortzailea, eta beste bi irakasle daude: Arkaitz Jimenez Castaño eta Olatz Carreira Egurtza. Arakistainek eta Gonzalezek Zirkuola proiektuaz gain zirku konpainia bat ere osatzen dute, Berdinki zirku garaikidea. «Zirkuaren profesionalek gara, eta beti egin daiteke zerbait zailagoa, zirkuaren ikasketa inoiz ez da bukatzen. Eta bide horretan, lantzen ditugun ariketak, koordinazioarekin zerikusia dutenak adibidez, oso aberasgarriak dira denontzat. Kirola egiteko lehiarik gabeko modu batetik hasi eta bakoitzaren sormena garatzeko lantresna egokia da. Iruditzen zaigu alternatiba polita dela», esan du Gonzalezek.

Eskolaz aparte, Zirkuolak erabiltzaile zerbitzua eskaintzen du: zirkuo artistei, edo diziplina hauek atsegin dituztenei, edo aurreratu nahi duten eskolako ikasleei. Bazkide egiteko aukera ematen dute, Zirkuolak duen ordutegian entrenatzeko aukera emanez. «Ez gara hainbeste zirkuaren



2HOTZA3DIETAN

munduan profesionalak garenak. Bestalde, aurrerapen nabarmen bat egiteko astean ordubete baino gehiago aritu behar zara, eta horretan ari diren ikasle batzuk ere badaude», azaldu dute.

Ikastaroak

Haurrekin denetik lantzen da. Astean behin teknika bat lantzen dute, eta horretarako hiru txoko dauzkate. Batetik, lurreko akrobaziak, eta hor sartuko lirateke bertikalak, itzulipurdiak... gorputzarekin egin daituzkeen hainbat koordinazio ariketa, truko akrobatikoak egiten ikasteko. Beste txoko batean aireko akrobaziak lantzen dituzte, hau da, trapezioa eta oihalak.

Hirugarren txokoa orekarekin lotutakoa da, objektuen gainean oreka lantzea. Bestalde, eskua eta begiaren arteko koordinazioa lantzeko malabarrak egiten dituzte. Zirkuaren barruan dauden teknika guztiak pixka bat ukitzeko, ikastaro integrala ematen dute.

Hamasei urtetatik aurrera diziplinak aparte lantzen dituzte: tranpolina edo ohe elastikoa, lurreko akrobaziak, eta gero aireko akrobazien barruan trapezioa eta oihalak dituzte, eta beste bat oihalak bakarrik lantzeko. Azken horretan izen emate han-

dia izan dutenez, mailaka banatzen dituzte, hiru talde osatuz: hastapena, erdi maila eta aurreratua.

Zirkuola martxan jartzerakoan zirkuaren lotutako diziplinak eskaintzeko beharra zegoela ikusi zuten. «Kirola deitzen diogun horretatik aparte dago, sormenarekin lotuta dagoelako, eta ez dago lehiarik. Bakoitza bere buruarekin lehiatzen da, eta guretzat hori garrantzitsua da. Haurrek psikomotrizitatea lantzen uzten dutenetik eskola kirolera pasatzen dira, eta hor beti daude puntuazioak, markagailuak, beti dago lehia bat. Batzuei asko motibatzen die lehia horrek, baina beste batzuei ez. Guk lantzen dugun diziplinan ez dago bestearekiko lehiarik, ez dugu horrelakorik bultzatzen», zehaztu dute Zirkuolako kideek.

Zirkuak hainbat onura ditu: garapen psikomotorra garatzen eta arriskuei aurre egiten laguntzen du; norbere eta mugimenduen kontrola izaten; eta oreka, malgutasuna, indarra, bizkortasuna, konfiantza, talde lana, errespetua, autodiziplina eta koordinazioa lantzen ditu. «Horiek egunero lantzen ditugu, edozein teknika izanda ere. Kirolarekin ere lantzen diren arren, zirkuak aniztasun hori du, eta agian aireko akrobazietan topatu dezake norbaitek bere gogoko

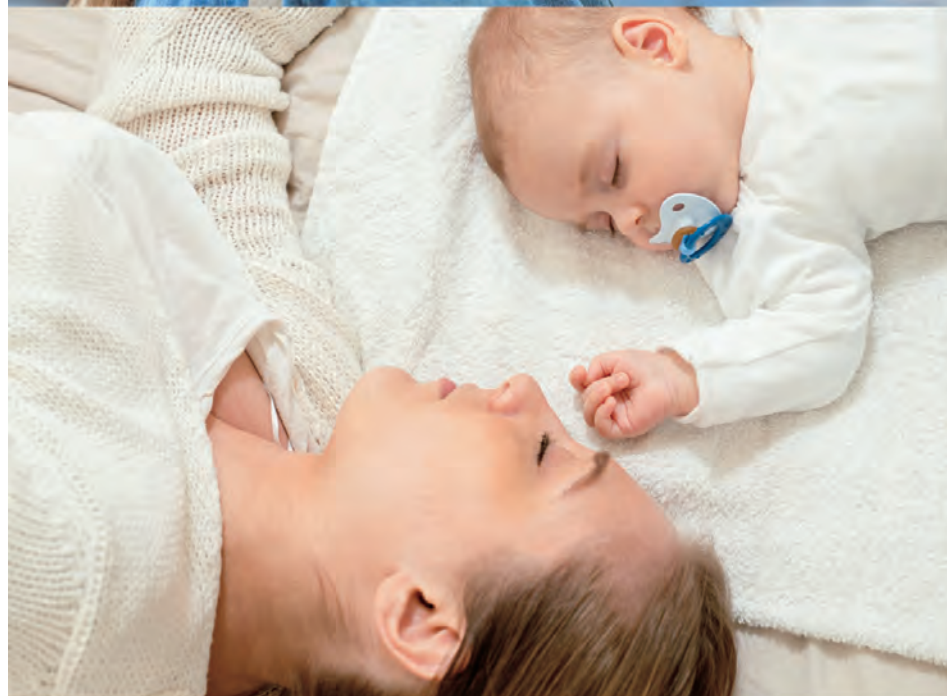
ZIRKUOLA
Helbidea. Zubitxiki industriagunea 10
(Aduna)
Telefono zenbakia. 611 627 782
Posta elektronikoa. zirkuola@gmail.com
Sare sozialak:
Instagram: @Zirkuola
Facebook: @Zirkuola
Izen ematea:
2022-2023 ikasturterako adin tarte
guztietako izen ematea irekita:
<http://linktr.ee/zirkuola>

ariketa, edota lurreko akrobazietan edota malabarrak egiten», gaineratu dute.

Ikastaroak euskaraz dira, eta beraientzat oso garrantzitsua da hori. Euskal Herrian beste hainbat espaziotan ere zirkuo ikasi daiteke, baina beraientzat garrantzia du euskaraz transmititzeak: «Bizipenekin oso lotutako ikasketa bat da eta bizipen horiek euskararekin lotzea, harremanak euskaratik lotzea, guretzat garrantzitsua da».

Norberaren gorputza eta bere mugak ezagutzeko aukera dute ikasleek Zirkuolan. Inor ez dute behartzen zerbait egitera. «Adibidez itzulipurdi bat egiteari norbaitek sekulako beldurra badio, saiatzen gara bertakoak jartzen, mugimendu hori zatikatzen, konfiantzaz egin dezan laguntzen, gero bere kabuz egin ahal dezan». Konfiantza zein porrotaren kudeaketa ere lantzen dutela nabarmendu dute: «Amore emateko puntu horretan behin baino gehiagotan aurkitzen gara zerbait berriaren aurrean, eta ikastaroetan horri aurre egiten ikasita gero hori bizitzako edozein esparrutara eraman dezakezu».

Helduen saioetan ere jolasa ez galtzen saiatzen dira. Haurrak garen heinean jolasari oso lotuta gaude eta denborarekin hori galtzen joaten gara. Izan ere, ondo pasatzea da Zirkuolaren helburuetako bat eta horri garrantzia handia ematen diote.



Kaixo, Tolosa!

Zuregandik gertu **ginekologia**,
obstetrizia eta **jaio aurreko**
diagnostiko zerbitzuak eskaintzen
dizkizun zentroa gara. Gure lantalde
profesionalak behar duzun guztietan
artatuko zaitu.

Laskoain kaleko 16. zenbakian,
solairuartean, gaude.

Eskatu zure hitzordua
943 50 60 90 zenbakian.




ZUATZU
KLINIKA
TOLOSA

www.clinicazuatzu.com